Aktivitetsplan Elitecenter Aarhus - Talent og ESAA

Generelt

Vinter (december, januar og februar) Fysisk træning på hverdage og teori i weekender – sejladstræning i denne periode kun efter aftale. Teoridelen kan f.eks. være træneruddannelse eller regelkurser, ligesom der i løbet af vinteren vil blive tid til individuelle udviklingssamtaler, med de sejlere der måtte ønske dette.

Lørdagstræning alle lørdage i perioden undtaget Juleferie og DS-Tørtræningen i Oure, der aftales fra gang til gang om der sejles eller der snakkes teori. Fysisk træning prioriteres højt i denne periode, med morgentræning tirsdag og torsdag og træning om eftermiddagen mandag, onsdag og fredag.

Tidligt forår (marts og april) Træning på vandet alle weekender og fysisk træning på hverdage.

Denne periode starter med Ice Cup i starten af marts, derefter fast træning de følgende weekender med kapsejlads lørdag og ”løs” træning søndag. Perioden slutter i Påsken, hvor sejlerne forventes at sejle stævne udenlands eller deltage i DS-træningen i Hellerup.

Den fysiske træning vil i denne periode stadig prioriteres højt, med mulighed for træning på alle hverdage.

Forårssæson (maj og juni) Sejladstræning og fysisk træning på hverdage og træning eller stævner i weekenderne. - sejlads på hverdage er typisk klubtræning eller individuelle aftaler med grupper af sejlere.

I denne periode er elitesejlerne tilbage på centret, og der vil typisk være to daglige træningspas (kl. 9–13 og kl. 16-20) hvor det sidste pas primært fokusere på de yngste sejlere.

Den fysiske træning prioriteres lidt lavere, med to ugentlige morgentræning og to eftermiddagspas efter behov.

Sommerferieperioden (juli og august) Stævneforberedende træning - træningen målrettes i forhold til de enkelte klassers internationale stævner.

Alle klasser har de store internationale stævner i denne periode, og det vil centrets aktiviteter være præget af. Erfaringen viser at planlægning i denne periode vil ske fra uge til uge. Vi vil dog prøve at skabe et overblik, når vi kommer tættere på.

Efterårssæson (september til midt oktober) Sejladstræning og fysisk træning på hverdage - som forårssæson men med fokus på klassernes Danske Mesterskaber.

Denne periode ligner forårssæsonen med meget træning. Erfaringen viser dog, at det er nu, der er mange skift. Altså sejlere der skifter klasse eller bare nye makkerskaber. En stor del af træningen på vandet vil fokusere på at eksperimentere med nye tiltag af enhver art. Fysisk, er det tid til diverse test der skal forberede den kommende vinters træning.

Sent efterår (sidste del af oktober og november) Træning på vandet alle weekender og fysisk træning på hverdage - træningen på vandet vil i denne periode være klassespecifik (en eller to klasser pr weekend).

Denne periode starter med DS-Ourelejr i efterårsferien. Det er blevet for mørkt til eftermiddagspas, så eliten sejler på hverdage kl. 9-13, mens de yngre sejlere sejler i weekenderne. Der vil være klassespecifik weekendtræning i det omfang klasseorganisationen er medarrangør. Den fysiske træning er tilbage med aktiviteter på alle hverdage.

ESAA – Morgentræning

Generelt

Morgentræningen tirsdag og torsdag er en del af det samlede tilbud på Elite- og Talentcenter Aarhus (se ovenfor). Da den ”officielle” træningstid er fra 8:00 – 9:30 er der som hovedregel ikke tid til sejlads om morgenerne, og vi fokusere derfor oftest på den fysiske træning. Dog prøver vi, at lægge et kølbådsprojekt ind i planen en dag om ugen i perioden op mod sommerferien (match race !?).

Specifikt

Vi arbejder med en Almanak (årshjul) hvor vi prøver at arrangere træningen så den følger årets gang. Forår og efterår er en stor del af træningen lagt i skovene i den sydlige del af Aarhus (MTB eller orientering), eller vi bruger anlægget omkring og på stadion (fysiske test her). I vinterperioden (december – februar) vil vi typisk have en ugentlig dag i Sejlsportscentret og en dag i Marselisborghallen. I sommerperioden foregår træningen på Aarhus havn med møde i Sejlsportscentret.

Træningen vil i alle perioder handle om generel, alsidig fysisk træning. Der er altså ikke lagt vægt på sejladsspecifik træning målrettet til, at kvalificere fysikken til en enkelt funktion i en bestemt bådtype. ESAA-projektet handler således om, at skabe et fundament hvor den enkelte sejler kan håndtere de grundlæggende krav, der stilles når han/hun vælger en elitekarrierer.

I sejlads mener vi, at den enkelte udøver skal tage ejerskab for sin egen kampagne. Men vi mener også, at man udvikler sig bedst i forpligtende fællesskaber – udviklingsmiljøer! ESAA er et af de miljøer, den enkelte selv vælger at forpligte sig til. Det betyder, at de aftaler, der indgås med skole, kammerater og trænere, forventes at blive overholdt.

\_/) \_/) Finn